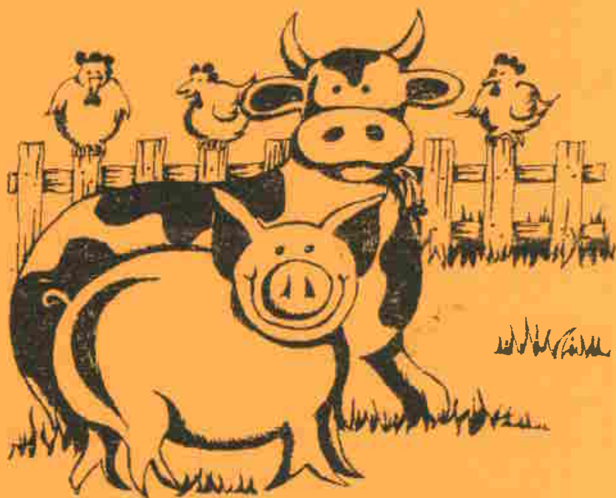
VITALE ONORATO

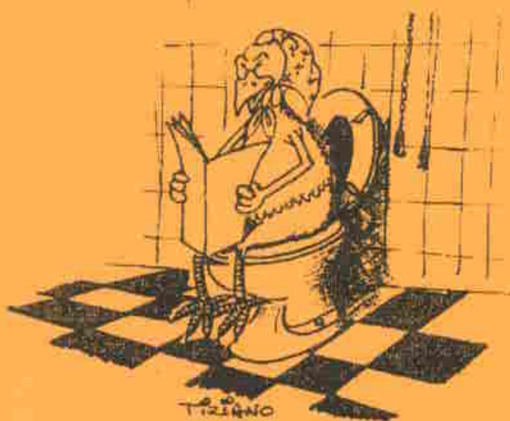
TRILOGIA DELLE UOVA
primo piatto



L'UOVU SODU
ovvero il famoso

PROCESSO AL COLESTEROLO

cui seguirà una appetitosa, ricca e grassa bio-bibliografia ragionata di cui parleremo a tavola, con libagione finale dei migliori vini!



"Sono proprio curiosa di sapere come va a finire questo "Processo al colesterolo"! Ne va della nostra reputazione! E dei nostri affari! Sono presenti al processo anche le mie nipotine! Petronilla, Guendalina, Sofonisba ...!



"Può il battito delle ali di una farfalla in Brasile
scatenare un uragano nel Texas?"

liberamente

via Argiano 1a, San Casciano val di Pesa FI - supplemento editoriale al n°44-45 di "liberamente"

Proprietario, editore e stampa: Assoc. Mentelibera, via dell'Osservatorio 39, Firenze

Dir resp: Giuseppe Tomaselli - Reg. Trib. di Firenze n°740 del 2/12-1997

P.M. -Siamo qui riuniti per concludere il processo contro un imputato accusato di omicidio colposo multiplo, il signor Colesterolo, trovato in flagrante al momento del delitto, e con lui i suoi presunti complici *(indica sul banco degli accusati un grasso signore tarchiato, untuoso e sudaticcio, e attorno a lui, un maiale timido e impaurito in procinto di avere una crisi di pianto, una mucca dallo sguardo languido e tenero, ed alcune galline pettorute e brontolanti)*. Le accuse sono molto gravi, i delitti sono numerosi e terrificanti, eseguiti con ferocia, con occlusione delle vene, delle arterie, tramite infarti, embolie, trombosi. L'ultima vittima, un suonatore di tromba, per colpa di un trombo è piombato nella tromba delle scale mentre strombazzava delle scale alla Scala.

MAIALE *(con voce stridula e frignante, isterico): -Io non so niente di trombe e tromboni, non so nemmeno suonare! "Nnoccenti sugnu!" (Innocente sono!)-*

GALLINE *(bofonchiando fra di loro)*: -Che intende dire quello, che noi uccidiamo la gente mettendo le nostre uova al posto dei pallettoni nei tromboni?-

MUCCA *(con voce da contralto russa)*: -Cercherò di produrre margarina!-

P.M.: -La parola all'accusa.-

ACCUSA: -Le prove schiaccianti della colpevolezza del Colesterolo sono davanti agli occhi di tutti! Basta una qualsiasi analisi a dimostrarla! Esso è presente dovunque ci sia stato un infarto o una trombosi! Esso forma pallottole di grasso che colpiscono gravemente il cuore o il cervello provocando una morte istantanea! *(mentre l'avvocato continua a parlare, molti nel pubblico leggiucchiano avidamente un romanzo giallo recentemente uscito sul caso, titolato "Chi ha paura del colesterolo?")*

DIFESA: -Io cercherò di illustrare, con prove, analisi e testimoni, lo svolgimento dei fatti, che sono molto intricati e ricchi di personaggi.

Analizziamo il sangue delle vittime! Avremo delle sorprese! Ed avremo anche dei testimoni determinanti!

Entriamo intanto nel luogo del delitto, e guardiamo bene i personaggi. Non c'è solo il trombonista, c'è anche una flautista! Personaggio determinante, di cui svelerò successivamente il nome!
Immaginiamo dunque la scena: lei suona il flauto diritto, lui la tromba . . . Ma non sono soli!
Nel momento e nel luogo del delitto, non c'era solo il Colesterolo, ma anche Fibrina, arrivata per prima, seguita da proteine di collagene, calcio ed altri minerali, e solo dopo è arrivato il Colesterolo seguito dai suoi parenti tutti un po' grassottelli: trigliceridi e fosfolipidi, che essendo grassi e untuosi si sono appiccicati tutti uniti e cementati assieme sì da coinvolgerlo: perché dunque accusare solo lui?
La prova è che dopo i 50 anni le malattie cardiovascolari aumentano anche se il Colesterolo non aumenta, o diminuisce!
E non serve a niente accusare burro ed uova e lardo (*mucca, maiale e galline gongolano!*), poiché meno Colesterolo prendete nel cibo e più il corpo ne produce, e viceversa!
Permettetemi di introdurre un testimone di quanto dico! (*entra un pastore africano della tribù dei Masai in Tanzania, vestito con il suo costume tipico; ha una faccia che sembra quella di Totò con la faccia dipinta di nero nel film di Camillo Mastrocinque "Totò truffa '62" del 1961. La mucca spalanca gli occhi al suo entrare, il maiale muore di curiosità appena l'africano si va a sedere ed il giudice fa cenno alla difesa di interrogarlo*)-
DIFESA: -Lei che cosa mangia abitualmente?-

PASTORE MASAI: -Io mangiare gome duddi della mia dribbù zolo ladde e garne: guello abbiamo! Io burdrobbo non sabere niente di vostri dordellini, lasagne, basda gol besdo, basda gon le sarde! (*risate a crepapelle di galline e maiale, nonché del bubblico, sgusate, pubblico!-*

DIFESA: -Ci dica che tipo di vita conduce!-

MASAI: -Io? Ghe vuole ghe faggia! Gamminare, gamminare, gamminare zembre gon le begore! Anghe i guerrieri gamminare, di biù, ber gondrollare le brobrietà, le begore, le ragazze!-

DIFESA: -Io ho finito, se l'accusa. . . (*l'accusa fa cenno di no*). . . Allora vorrei introdurre un altro testimonio (*endra un giocadore di fudbol. . . scusate ma mi è rimasto il vizio!*). Ci dica se lei ha mai avuto problemi cardiopatici.-

GIOCATORE DI FOOTBALL: -Io ho fatto sempre moltissimi esercizi e non ho mai avuto problemi alle coronarie!-

DIFESA (*mentre il teste si allontana*): -Come vedete, l'esercizio fisico è uno dei fattori positivi per una buona salute, anche se l'alimentazione può essere unilaterale. Ci sono vari fattori da considerare: voi potreste pensare che il Masai possa correre più rischi di uno che consumi per es. olio di girasole o altri grassi insaturi, piuttosto che quelli saturi. Errore! Perché un aumento di grassi insaturi aumenta il fabbisogno di vitamina E, che se non viene assunta, non può proteggere i grassi insaturi dalla perossidazione, perché per la loro struttura sono attacabili dai radicali liberi, che infatti provocano anemia emolitica, problemi cardiovascolari, convulsioni. Ma c'è qualcuno che ha avuto interesse nell'accusare invece il Colesterolo: l'industria alimentare che ha potuto vendere gli oli vegetali terrorizzando la gente con la possibilità di morire uccisi dal Colesterolo, fino al punto da farlo considerare sinonimo di cattivo!

Ma non è finita qui, signori della corte, signori giurati! Qui si ripete la storia del film di Totò con tre gemelli! Sì, anche noi cerchiamo un terzo uomo! Perché esistono non due ma tre gemelli del Colesterolo! (*clamore nel pubblico, e sorpresa anche fra galline, mucca e maiale*).
Ma andiamo con ordine. Voi dite di aver visto il Colesterolo nel luogo del delitto, ma quale Colesterolo, quale dei tre?

Ebbene, guardiamo il loro abbigliamento. Il Colesterolo, essendo idrorepellente (sì, è vero, non si lava mai, ma come direbbe Totò, solo perché non si sente sporco!), per potersi muovere nel liquido sanguigno, si veste di molecole proteiche, formando così un complesso chiamato lipoproteina. Questo vestito può essere più o meno leggero, invernale o estivo. Quello leggero è detto LDL, (Low Density Lipoproteins) perché fatto da lipoproteine a bassa densità, quello leggerissimo, detto VLDL (Very Low . . .), ed infine quello invernale, l'HDL (High . . .), a trama densa, altamente densa. Ebbene il cattivo, ovvero il pericoloso, l'implicato, è quello col vestito leggero, serico, l'LDL, perché con la sua camicia leggera può rimanere impigliato in qualche groviglio di aggregazione piastrinica, fibrinica, etc., che si formano sulle pareti vascolari lese, aggravando la situazione col suo grasso; mentre invece l'altro, col suo pesante vestito invernale HDL, cammina spedito ed anzi si porta via appresso le porcherie di aggregazioni che gli rimangono attaccate addosso!
Ma non abbiamo trovato ancora il vero colpevole, anche se abbiamo appurato quale dei tre gemelli è innocente concausa della morte del suonatore di trombone. Voglio far notare comunque che c'è modo e modo di usare un cibo: il latte bevuto dal Masai non è lo stesso latte bevuto da noi: infatti, come dimostra il dr. Kurt Oster, l'omogeneizzazione del latte da noi praticata porta alla rottura delle sue particelle di grasso, ciò che permette l'entrata nel sangue di un enzima, la xantina ossidasi, che distrugge alcune sostanze vitali che proteggono le pareti arteriose del cuore. Ma il latte omogeneizzato è solo un collaboratore del vero assassino, anzi assassina: la flautista! Sì, lei è la vera colpevole, non il grasso Colesterolo, ma la dolce Pane Pasta Zuccherosa! Sì, signori, un eccesso di zuccheri, di carboidrati raffinati, è la vera causa dei disturbi cardiovascolari! Il suonatore di trombone non è morto perché suonava con la suonatrice di flauto diritto e di flauto dolce Pane Pasta Zuccherosa, ma perché l'amava follemente e la stava abbracciando appassionatamente! Ed è precipitato per la tromba delle scale perché aveva perso la testa per lei, ed in un momento di sbandamento, ha avuto le vertigini, un

attacco di angina pectoris stringendola troppo forte al petto ed è morto d'infarto!
Perciò, non solo il Colesterolo non è un assassino, ma è un benefattore! E' presente in ogni cellula del corpo per fare diciamo pure il facchino, il trasportatore, e dare una mano nello scambio di sostanze nutrienti e scorie: va a fare la spesa, portando dentro da mangiare, e va a buttare i sacchettini di spazzatura fuori!
Si trova nella bile, per dare una mano ad impastare, emulsionare i grassi! S'intende anche di elettricità, perché è un conduttore degli impulsi nervosi! E' un costituente degli ormoni della pituitaria, delle gonadi, dell'adrenalina! E se sapete che la preziosa vitamina D, importante per le ossa, viene sintetizzata nella pelle se esposti al sole, ebbene, sappiate che è il Colesterolo che si trasforma in essa! Ed infine, il Colesterolo, indispensabile per la produzione degli ormoni sessuali maschili e femminili, lo si trova anche nello sperma, a collaborare per la nascita di una vita umana, non per uccidere!
Ma nessuno poi ha mai pensato alla contraddizione di quella proibizione assurda di mangiare uova motivandola con la presenza del colesterolo quando l'uovo contiene proprio quella sostanza che poi consigliano di prendere per controbilanciare il colesterolo, la lecitina, che è stata scoperta la prima volta proprio nell'uovo! (*gli occhi del P.M. e di alcuni giurati brillano, si sente un vocio, un tramestio, c'è un movimento generale, comincia un andirivieni*)-
ACCUSA: -Il Colesterolo è pur tuttavia complice! Era presente e connivente! Si è lasciato coinvolgere!-

DIFESA: -Ma è colpa della Pasta! che ha lesionato le pareti vascolari della vittima facendo accorrere le piastrine per ripararle causandone invece la trombosi!-

ACCUSA: -Allora secondo lei queste piastrine sono sceme o cattive! Perché dovrebbero accorrere a mettere un tappo di coagulo interno che potrebbe uccidere?-

DIFESA: -Ma perché l'emostasi è un meccanismo omeostatico automatico, ed avendo i ripetuti rapporti appassionati con la Pasta

alterato e rotto l'endotelio vasale, si sono messi in moto i meccanismi della vasocostrizione, della conglutinazione piastrinica, della coagulazione sanguigna! L'aggregazione piastrinica avviene in due fasi: adesione e aggregazione: addirittura, per aumentare l'adesività, le piastrine, con l'intervento del calcio, emettono dei piedini . . .-

ACCUSA: -Scusi avvocato, che cos'é, un cartone animato? (*il maiale emette una risata da "jena ridens", la mucca sembra che voglia imitare il ruggito di un leone, le galline si dondolano; nel frattempo, giudice e giurati stanno mangiando avidamente a quattro ganasce delle uova sode, che non mangiavano da chissà quanto tempo! Al P.M. poi piacciono condite con olio e peperoncino*)-

DIFESA: -Ma è proprio così! Emettono questi piedini, chiamati pseudopodi, che chiamerei piuttosto manine, per meglio afferrare e aderire, fino a formare una massa amorfa resa compatta anche da altri due fenomeni: la "metamorfosi viscosa", che aiuta la coagulazione con l'intervento di un fosfolipide chiamato "fattore piastrinico" e il formarsi di un reticolo di una proteina filamentosa insolubile chiamata fibrina, alla cui sintesi dà un segnale di tromba la trombina, un enzima, di origine epatica, presente nel sangue sotto forma di proenzima (protrombina).

P. M. (*parlando col boccone pieno di uova*): -Avvocato, con queste trombe, trombi, trombine, protrombine, trombosi, tromboni, mi sembra di essere alle Terme di Caracalla a sentire la Marcia Trionfale dell'Aida!-

DIFESA: -Veramente avrei da parlare anche dei trombossani . . .-

P. M.: -Ah, no, avvocato, basta. Non vedo l'ora di andare a casa a farmi fare da mia moglie una bella frittata con le cipolle e con le zucchine, e domani mattina una bella colazione con l'uovo à la coque . . . Dichiariamo tutti gli imputati innocenti, anzi li proponiamo per una medaglia al valore! (*si alzano e se ne vanno tutti, le galline si abbracciano, il maiale se ne va dondolandosi come Stanlio ed Onlio, la mucca si affretta ad andare vergognosa di un enorme ricordo*

fumante che ha lasciato dietro di sé a forma di polenta liquefatta . . . ed il Colesterolo, a via di asciugarsi la fronte sudata, ha fatto diventare il fazzoletto color giallo cera . . . Gli si avvicina la sua amica Vitamina C per congratularsi con lui, ed egli, da innamorato cotto, si squaglia tutto per l'emozione come cera fusa!)-

BIBLIOGRAFIA?

Ci sono vari modi d'intendere una bibliografia: un elenco doveroso delle fonti relative alle citazioni di nomi e fatti di un testo, oppure un elenco di ulteriori letture per chi vuole approfondire l'argomento; ma vi è mai capitato di chiedervi, davanti a certi lunghi elenchi, se gli autori a loro volta hanno letto quei libri che consigliano agli altri di leggere? Una cosa è certa, che pochi leggono, molti scrivono, troppi scrivono senza aver letto molto nella loro vita. Per quel che mi riguarda, e ve ne potreste accertare, io scrivo poco perché mi piace di più leggere, cosa che non smetto mai di fare: approssimativamente posso dire di aver letto o conoscere circa diecimila libri (di cui un terzo relativi all'argomento della presente collana), il doppio di testi musicali e altrettante opere artistiche. A modesta e parziale testimonianza di ciò potreste leggere i miei saggi riuniti sotto il titolo di "Ars longa vita brevis" (editore Lalli di Siena).
Pertanto adesso tocca a voi dirmi, prima che io faccia la fatica di scrivere una lunga bibliografia, se avete tempo e voglia di leggere non solo i libri elencati ma almeno i loro stessi titoli! O se vi accontentate di questo piccolo libro fidandovi di me senza bisogno di leggere altre cose per le quali non avete il tempo, nel qual caso tanto vale che prenda un elenco a caso, che so, per esempio tutti i film di Totò!

Vi posso comunque suggerire di leggere per es. l'"Enciclopedia medica" Garzanti: per la parte anatomica avete da imparare facilmente come funziona il corpo umano, ma per la parte terapeutica penso che traccereste come ho fatto io in ogni pagina delle belle croci

dalla prima all'ultima riga, poiché sono di una monotonia sconcertante: infatti, non ci sono alternative tra l'uso degli antibiotici e l'intervento chirurgico: potrebbe servire benissimo più che per un medico, come manuale di macelleria da usare al mattatoio o come testo di base per film "horror" di bassa lega.
Ma più che suggerirvi di leggere qualcosa, mi preme di raccomandarvi che cosa non leggere: vi supplico di non leggere gli articoli sulla salute che adesso tutti i settimanali e i quotidiani pubblicano per essere alla moda, specialmente i settimanali femminili: sono peggio dei film horror! Sono una raccolta di banalità e di cose ovvie dette dai soliti raccomandati politici che fanno solo venire la nausea e l'allergia! Ma ancor più pericoloso è leggere certe riviste specializzate che si presentano sotto la veste di medicina naturale, che vi incantano parlando di questa o quell'erba, mentre invece il grosso discorso generale è sotto le grinfie della medicina ufficiale (sono rimasto sconvolto, nonostante quello che vedo, dalla disinvoltura con cui in una di queste, spiegando il funzionamento delle piastrine, parlando dell'eventualità di una loro esagerata distruzione da parte della milza, si proponeva per ben due volte la soluzione del problema con l'asportazione di essa! Come alternativa al solito cortisone, naturalmente! O è per rifornire i rosticcieri di Palermo che fanno quei bei panini...?! Ah, beh, allora non parlo, ne sono ghiotto anch'io!) Come regola di discernimento vi dico subito che attualmente nessuna rivista veramente valida su argomenti naturali ha la forza economica (cioè politica) di raggiungere la diffusione nazionale in tutte le edicole, ma si può avere solo tramite particolari canali o abbonamenti, nè tantomeno possono farsi pubblicità, quindi per conoscerle, deve capitare! Insomma, dovete frequentare certi ambienti, cambiare aria, girare alla larga dai soliti posti, dalle solite persone!

Voglio comunque abbozzare un elenco bibliografico che sia anche appetibile per bibliofili, con qualche rarità che i più fortunati e accaniti possono reperire in qualche bancarella, o presso editori poco

famosi perchè troppo bravi! Andromeda (Bologna), Ipsa e Giannone (Palermo).

-G. Lakhovsky-L'origine de la vie, ed. Gauthier-Villars, Parigi, 1926
-G. Lakhovsky-La Scienza e la Felicità, Bocca, Milano, 1939
-Nicholas Culpeper, M.D.-The Complete Herbal-Birmingham, 1953 (1653)
-Parla il Dottor Amal...su malucci e malanni-Sonzogno, 1942
-Harald J. Taub-Come mantenersi sani in un mondo inquinato-Mondadori, 1977
-A. Menozzi e U. Pratolongo-Chimica agraria-Hoepli, 1931
-G. Pollacci e L. Maffei-Botanica farmaceutica-Vallardi, 1939
-B. E. Leibovitz-Nutrition Update; vol. 2, n¯3-Advanced Research Press, 1987 (con 107 titoli bibliografici!)
-J. Durlach-Le magnésium en pratique clinique-Lavoisier, Paris, 1985; ed.it. IPSA, Palermo, 1988 (con 1415 titoli bibliografici!)

A proposito del **magnesio**, vi posso assicurare che voi, miei lettori abituali, "persone normali", come dice il prof. Pantellini contrapponendovi a quelli che lui, col suo tipico sarcasmo fiorentino chiama "luminari, lampadari..." della scienza ufficiale, vi posso assicurare che ne sapete più di loro, sì, anche lei anziana signora casalinga affezionata lettrice, come testimoniano con la loro stessa bocca alcuni anziani appunto "luminari", che per riguardo non nomino, che al Congresso sull'Aids svoltosi a Bologna nel 1994, li ho costretti a confessare di non conoscere nè i testi sul magnesio nè la sostanza stessa...tanto meno poi, per carità! l'OPC o altre stranezze! Quindi, non solo il voluminoso testo di Durlach (333 pagine!), come confessato da un "luminare" che si era pur pomposamente autodichiarato "vecchio topo di biblioteca!", ma nemmeno il recente testo di Vergini (ed. RED), figurarsi poi i testi di Batisse (Ann. Agron.,1936, n¯1) o Bertrand (P.U.F., Parigi, 1960).

Per convincervi invece del vampirismo mondiale che succhia all'umanità il suo sangue e la sua vita, per farvi capire il doppio gioco

dei lupi che vengono a voi vestiti da agnelli, dei governanti che, dicono loro, lavorano per il vostro bene, e vengono a voi come Giano bifronte, come Mr. Hyde, nascondendo bene il Dr. Jekyll, commuovendovi fino alle lacrime (poiché sono ottimi attori!), leggete i testi sottostanti, per diventare diffidenti e astuti come serpenti, come Gesù stesso dice!
Potreste leggere il mio polemico intervento, allora isolato, al "Forum on Non-Conventional Medicines, Roma, 1990, ed. Paracelso, e poi quello, non più isolato!, al Convegno Internazionale sull'Aids (Bologna, 1994, ed. Andromeda), al quale personaggi più autorevoli di me hanno urlato parole di fuoco contro la grande piovra mondiale che parassita sulle spalle del popolo ignaro: Duesberg, Lauritsen, Lombardi, Laarhoven, Ellner, De Marchi, Iacuzzo, Minucci...
E poi i seguenti testi pubblicati dall'Andromeda di Bologna:
-Comunicati Andromeda, 1991-1992 (utili svegliarini come il caffè della mattina!)
-Dossier AZT, la verità sul farmaco più tossico mai utilizzato per una terapia a lungo termine
-Duesberg - L'Aids è causato dall'uso di droghe e da altri fattori di rischio non contagiosi

Sul genocidio che si va perpetrando da secoli con tutti mezzi, idee, armi, religioni, medicinali, nei riguardi delle donne, dei bambini, dei poveri, del Terzo ma anche del Primo Mondo:
-N. Miller - Bambini e vaccini-Macro Ed.
-R.S. Mendelsohn -Bambini sani senza medicinali (titolo tradotto diplomaticamente male, come giustamente fa notare l'amico pioniere e appassionato nel campo, Paolo Ruzza, poiché, come chi conosce l'inglese converrà, "In Spite of Your Doctor" non significa "senza medicinali", ma "alla faccia del vostro dottore"! Rimproverate tutti l'editore RED come ha fatto lui! Non ci possiamo più permettere il lusso di essere diplomatici mentre segretamente ci avvelenano col sorriso in bocca! E' tempo di rivoluzioni e di sommosse popolari, non di diplomazie! "Aprite un po' quegli occhi, uomini incauti e sciocchi", come canta Mozart, e scoprite il tradimento perpetrato

contro la vostra famiglia da parte della medicina ufficiale, e urlate come il compar Alfio mascagniano: "Io sangue voglio! All'ira mi abbandono!")

-J. Lauritsen - The AIDS War, Asklepios, New York, 1993
-Intern. Prostitutes Coll. - Prostitute Women and AIDS: Resisting the Virus of Repression, Ed. Nina Lopez-Jones, 1993
-F. Di Trocchio - Le bugie della scienza, Mondadori, 1993

CONCLUSIONE IPERTENSIVANTE TACHICARDIOCINETICA

Ora sapete che cosa fa bene al cuore ed alla circolazione del sangue. Ma spero che abbiate capito bene e veramente i problemi della salute, perchè se no continueremo a fare il gioco loro e ad essere giocati, poiché LORO si divertono a sentirci e vederci discutere su che cosa faccia bene per la nostra salute, poiché LORO lo sanno bene perchè noi abbiamo problemi di salute: poiché prima ci avvelenano e poi pretendono pure di venirci a dire che cosa comprare e come fare per disintossicarci.

Certo, mi dispiace che siamo partiti per curare la vostra tachicardia e la vostra ipertensione ed alla fine vi aggravo ancora di più l'una e l'altra portando alla vostra considerazione certi fatti; ma che volete fare, continuare a immedesimarvi in quelle pecore del film di **Chaplin "Tempi moderni"** per il resto dei vostri giorni "nell'ombra grigia di un'esistenza grama"? E poi il problema non è per voi: dovete pensare ai vostri figli e nipoti! Per gli amici, i vicini, il famoso evangelico prossimo vostro!

Fatevi alzare pure la pressione a 400 per urlare la vostra rabbia ai responsabili! Fatevi pure scoppiare il cuore guardandolo "cadere a pezzi sopra il pavimento" come canta **Riccardo Cocciante**, come "una stella, una stella che muore / sbriciolata dal vento", nel ribellarvi con tutte le vostre forze contro "furbi...arroganti...", quelli insomma che **Totò** chiamava "caporali", che stuprano i vostri figli con le idee, per parafrasare **Watzlawick**, usando tutti mezzi per intimorivi, la

sacralità di certe istituzioni, patria, scuola, leggi, nobiltà... Perciò non siate più diplomatici, gentili, non usate più la corda civile di cui parla **Pirandello** nel suo "Berretto a sonagli", ma la corda pazza! E tornando a **J. J. Rousseau**, siate buoni, ma non "gonzi...imbecilli", come inveisce **Totò** nell'altro profetico film di Sergio Corbucci "Gli onorevoli" (1963), perchè è vero che "Omnia munda mundis" ("Tutto è puro per i puri"), ma pure il Vangelo dice di essere furbi come i serpenti, se non vi meriterete il resto delle invettive di **Totò**: "E allora sapete cosa vi dico? Che siete degl'ingenui, dei fessacchiotti, dei deficienti, degl'incoscienti!"

Oppure quella amara di **Orazio**: "Vulgus vult decipi: ergo decipiatur!" ("Il popolo vuole essere ingannato: perciò lo si inganni!)

non sapevo se cancellare gia de marchi qui come graffiti preist in confr a ricerche successi ma per amo di ver e integr e per far vede il perc lascio ma con questa vverte che modif rad il giud in base a ultr ricerch su CHI ma che non posso anticip ora

Oppure quella citazione da Oviedo ancora più amara del cileno Fernando Mires nel suo "dibattito teologico- politico sull'olocausto degli indios nel periodo della Conquista", nel caso sentiate la vocazione al martirio e vi piaccia essere sacrificati masochisticamente sull'altare dell'ospedale con la benedizione del parroco e del medico, sentendovi pecorelle come Isacco: "Chi può dubitare che la polvere da sparo contro gli infedeli non sia incenso per il Signore?"
Perchè i vostri "caporali" vi trattano oggi nè più nè meno come i Conquistatori europei quelli che Roberto Garcia chiama "le specie-fantasma di <indios> e <negri>...come dimostrano Franz Fanon e Jean Paul Sartre...il prodotto necessario di colonizzazione: non un essere umano e nemmeno un animale...<Untermenschen> (infra-umani)...popoli marginali (<Randvoelker>) che servono ai popoli dominatori (<Herrenvelker>)...come schiavi da lavoro...un essere

umano di seconda classe, come il <negro>...in quanto servono ...come animali da lavoro..." Considerate infatti quanto frittate, scusate, ho ancora la testa alle uova, quanto fruttate in mille modo ai vostri "caporali": col vostro lavoro mal retribuito il cui ricavato spendete come dicono loro, ridandoglielo così indietro, e poi, quanto fruttate alla medicina ufficiale: vaccini già da neonati, in modo da indebolirvi ed avere bisogno di antibiotici per tutta la vita, fino ad arrivare ai trapianti, alle trasfusioni, ai parti cesarei, alla misera vecchiaia, alla misera pensione che vi godrete poco perchè lo sanno che morirete presto così ben imbottiti di medicinali fin dalla nascita...

Appendice piena di colesterolo

Ho sempre scandalizzato a tavola! Ancor più avendo fatto tempo fa dei biglietti da visita dove mi qualificavo come "trofologo", termine polemico contro l'imperante brutto "nutrizionista", che ancora imperversa, visto che i mezzi d'informazione stanno tutti in mano a certa gente!

Addirittura, gente estranea non poteva trattenersi, nelle tavole calde dove spesso ordinavo e mangiavo ben dieci uova sode, dall'esclamare: "Ma non le fanno male al fegato tutte queste uova sode?"

Ed io tranquillo rispondevo: "No! faranno male al fegato di chi già ha problemi di fegato!"

E' come quando uno incolpa i peperoni se ha mal di pancia: solo perché i peperoni sono aromatici, come la cipolla, e quindi vengono alla ribalta coi loro odori in casi di eruttazioni, così si incolpa ignorantemente loro!

Non parliamo poi quando prendevo per molto tempo ogni mattina col cappuccino non uno ma due cornetti ben farciti di panna! L'esterrefatto cliente che mangiava invece la sua, secondo lui, dietetica e parca macedonia di frutta da scarto che era stata ad ossidarsi all'aria per ore e spolverata poi da mezzo chilo di zucchero bianco come una donna che si mette sul viso mezzo chilo di cipria per coprire le magagne credeva di aver fatto una miglior colazione della mia!

E giustamente vado parlando della ricchezza di vitamine del gruppo F della panna! E poi, se non hai depositi di grasso, le vitamine liposolubili dove le conservi per usarle al momento del bisogno? Infatti, sicuramente, chi ha qualche riserva, sopravvive almeno un paio di mesi in più in caso di carestia!

Un amico, G., che mi prende sempre in giro vedendo quanto mangio, ironizza appunto sul mio titolo di trofologo; ma appunto, trofologo vuol dire esperto nell'alimentazione, non nella non-alimentazione o del digiuno!
Di converso, lui, poverino, è tornato da una vacanza in estremo oriente dove si è nutrito per tre mesi di sola frutta, lui già magro, proprio deperito, debilitato e bronchitico; è passato da me chiedendomi aiuto. Ora vedo con piacer che mangia abbondantemente e con varietà, infischiandosene delle combinazioni alimentari di cui era diventato maniaco!
-Sì, mai fai una pausa ogni tanto!- mi rimbecca G. mentre avvito una spaghettata dietro l'altra prendendolo in giro.
Ora non scherza più sul mio titolo di trofologo!

Un altro amico, purtroppo, Sergio, che mi manca tanto, è proprio morto cachettico: mangiava sempre poco ed era magro, ma ultimamente si è ridotto rapidamente pelle e ossa. Si era comprato poco tempo fa delle caramelle ... agli spinaci, ai broccoli!
-Ma mangiati dei bei piatti di pastasciutta coi broccoli!-
Prediche al vento! Lui caso mai prendeva delle dosi omeopatiche di pastasciutta!
Mi sento quasi colpevole di non averlo ammonito di più, ma l'ultima volta gli avevo fatto una predica di quattro ore!

TRILOGIA DELLE UOVA
secondo piatto

LA GALLINA DEVE LAUREARSI PER FAR LE OVA?
ovvero
"U MUDDICU CADUTU"
ossia
IL MEDICO E LA DONNETTA

E' da tanto tempo che nel tentativo di unificare l'Europa si cerca di uniformare, regolamentare, legiferare anche nel campo della salute, della medicina che, volenti o nolenti, si chiama di volta in volta complementare, alternativa, non convenzionale, etc..
L'intenzione apparentemente è positiva e nascente da buona intenzione di proteggere la gente dai famosi ciarlatani, imbroglioni etc., ma si ha l'impressione invece che con la scusa del voler proteggere si limita la libertà di scelta dei consumatori e degli utenti di servizi.

E' vero che un pezzo di carta (alias diploma o laurea) può dare un minimo di garanzia in più come minimo nei confronti di quello che non ce l'ha, ma è pure vero paradossalmente il contrario, che può verificarsi che chi ce l'ha è un ciarlatano o un incapace o uno negato etc., ed invece chi non ce l'ha può riuscire dove l'altro fallisce.

E' un po' come trovare un bravo idraulico o meccanico: personalmente, come tutti credo, ho preso delle cantonate, ma questo è un prezzo da pagare in questo mondo.

Similmente, se voi cercate e trovate un contadino presso cui comprare del vino, fatto da lui, dell'olio, fatto da lui, delle uova, fatte da lui, pardon dalle sue galline volevo dire, che fate, gli chiedete un "diploma" di contadino? O vi fidate o non vi fidate, o siete o cercate di diventare degli intenditori per accorgervi di sofisticazioni e adulterazioni. E se sbagliate, pazienza, prima o poi troverete quello che cercate. Per es., personalmente a me hanno dato più validi consigli contadineschi un "falegname" (tanto per etichettare) ed un editore esperto in fisica ed in economia che certi contadini!

Alla fin fine, se io ho un problema per cui dovrei chiamare l'elettricista o l'elettrauto, che invece non me lo risolve, non è che me ne importi qualcosa se il problema me lo risolve uno che ufficialmente è chiamato per es. perito agrario o dentista, purché io risolva il mio problema.

Ma allora, dirà qualcuno, a che servono i diplomi e le lauree? E lo chiedete a me?

Come si fa a levare dalla testa dalla gente la convinzione, radicata, che un medico debba assolutamente saperne di tutto più di tutti, e che invece un calzolaio, un idraulico, un fattorino può saperne più di un professore di argomenti come magnesio, OPC, etc.?

"Ne sutor ultra crepidam", la frase rivolta da Prassitele al calzolaio al quale aveva chiesto consiglio per scolpire le scarpe di Venere, da lui così frenato quando, preso dal fervore e orgoglioso di essere stato interpellato da un così grande scultore, dall'omelia sulle scarpe, degna della scena di Totò nel film in cui sfodera una sapienza calzaturificia da gran maestro, dalle scarpe stava passando a dare consigli anche sulle gambe, alla fin fine, Prassitele poteva anche sbagliarsi ed avere i pregiudizi come tutti, perché come dice Pirandello nelle sue commmedie, uno deve essere bollato per tutta la vita per forza con un

marchio che partendo da un episodio o da un aspetto solo etichetta la vita intera?
Avete notato come è imbarazzante quando ti chiedono, con l'intenzione gia di bollarti ed etichettarti che cosa fai nella vita? E allora non sappiamo quale lato mostrare, se quello ufficiale, che spesso non ci piace e non ci appaga tanto, o quello che più ci piacerebbe, chiamato volgarmente "hobby", "lavoro secondario o nero"!
Per es;, voi ora, a posteriori, di personaggi come Mussorgski, Rimski-Korsakov, Borodin, Ives, che cosa vi interessa o ricordate, che siano stati dei musicisti, o che Charles Ives, vero pioniere americano in anticipo di un secolo nei confronti dei suoi colleghi europei, facesse l'assicuratore per vivere; e che i russi, essendo impensabile che in Russia uno potesse vivere di musica, facessero l'uno, autore di opere piene di asprezze derivanti secondo il collega marinaio da alcolismo, l'impiegato ministeriale, l'altro, autore di musiche rievocanti paesi nei quali non era mai stato e che correggeva pure le asprezze del collega credendolo ignorante o ubbriaco, l'ufficiale di Marina, l'altro il chirurgo? Tutti hanno scritto poco, perché dovevano lavorare, ma hanno il merito di aver fondato la Scuola Nazionale Russa! Gli impiegatucci!

Un tempo, ed ancor oggi! se uno voleva imparare un mestiere, doveva semplicemente fare anni di tirocinio, di pratica, ed esperimenti magari a spese proprie o altrui.
E che valore poteva avere un pezzo di carta che attestasse qualcosa nei confronti della pratica che lo dimostra più indiscutibilmente?
Per es., se uno viene da voi ed afferma di conoscere cinque lingue bene, voi che cosa gli chiedete un attestato o una verifica immediata della sua asserzione? Oppure, in presenza di un diploma gli affidate subito ciecamente un grande incarico?

Tornando a noi, se finora non sono mai esistiti corsi obbligatori per prendere un diploma di ogni tipo di cura naturale, e tutto è andato bene, perché farlo adesso?

Oltretutto, non stiamo cadendo anche nel ridicolo? Ci vorrà anche un diploma per es. per l'ampeloterapia?
O CHIEDEREMO ALLA GALLINA SE HA LA LAUREA O L'ABILITAZIONE E IL PERMESSO DI FARE LE OVA?
Vi risulta comunque, che fino ad oggi, per quel che ci riguarda, tutto lo scibile del naturale che ha ognuno di noi, sia frutto di un solo libro o di un corso particolare?

Come ho detto già a Roma nel 1990 all'europeo "Forum on non-conventional medicines": "Come si può legiferare sull'imponderabile? Come si può regolamentare l'invisibile?"
Che dire dunque di certe pratiche strane di sapore magico diffuse dappertutto nel mondo? Volete far fare dei corsi anche a streghe e stregoni? Li fanno, li fanno comunque, ma fra di loro. Non sarà un'altra realtà ad imporre loro dei corsi e a regolamentarli e gestirli.

Prendiamo per es. un certo paese della Sicilia. Andiamo indietro di quarantanni. Proiettiamo la scena in bianco e nero come farebbe un buon regista.
Una giovane donna porta sulle braccia la figlia d'aspetto moribondo dal medico del paese, il rappresentante della medicina ufficiale. Viene in mente la scena manzoniana della madre di Cecilia. Ed in effetti il volto della donna esprime una certa sofferenza e preoccupazione giustificata: già una figlia precedente gli è morta a 6 anni, non si sa di che cosa, senza che i medici avessero potuto fare niente né prima né dopo, né in fase diagnostica né in fase terapeutica: forse una di quelle misteriose inspiegabili morti dovute ai vaccini? Non è questa la sede per questa discussione.
La donna entra e con voce piangente ed occhi eloquenti esclama: "Dottore!" Il dott. F. intuisce, ed appare stranamente spazientito, perché capisce di che cosa si tratta: è suo dovere fare il medico, ed anche suo interesse, perché l'unica farmacia del paese è sua, ma non può fare a meno di arrendersi ed esclamare desolato:
"Za G., la porti dalla 'gna M.." La donna, attonita e perplessa pensa fra se e se: "Ma come, io vengo dal medico, e lui mi manda da quella

specie di maga?" Maga beninteso per la medicina ufficiale, poiché quella era una persona normale. E chiede conferma con gli occhi se ha capito bene. E il dottore ripete l'invito, rassicurandola.
La donna si rassegna e va dall'anziana 'gna M., e per tutta la vita ricorderà e racconterà: "Sono uscita con mia figlia in braccia moribonda e sono ritornata vedendola saltellare per la strada totalmente guarita.
Guarita da che cosa? C'è anche una precisa diagnosi e definizione popolare per questo tipo di disturbo: "u muddicu cadutu", che non posso che tradurre letteralmente: "ombelico caduto". E che cos'è? Non chiedetemelo.
E che cosa aveva fatto la 'gna M.? Semplicemente aveva appoggiato il suo dito sull'ombelico della bambina e l'ombelico si era avvitato a spirale attorno al dito stesso immobile!

Successivamente, in altre analoghe situazioni di recidiva, la madre prova a far lei lo stesso gesto, ma non gli funziona. Finché dopo qualche anno, la 'gna M. si decide a insegnarle bene le modalità del gesto apparentemente semplice e banale ma non troppo. E così la donna impara il gesto terapeutico e lo mette in pratica con i nipoti, e la tradizione continua. Anche la figlia guarita quella volta cerca di imparare, ormai cresciuta e sposata e diventata madre a sua volta, per servirsene per le proprie figlie, e non ci riesce, anche abbinandovi la giaculatoria prevista che denota rispetto e sottomissione alla divinità alla quale non ci si intende sostituire, e deve ricorrere all'intervento della madre, per risolvere il problema, che qualche volta si presenta, alla faccia non solo del medico della mutua, ma anche del marito erborista e trofologo ortomolecolare il quale le prova tutte senza risultati!

.

Per coloro ai quali non riesce il gesto, come insegna la madre alla figlia, c'è una possibilità alternativa all'uso del dito: si prende una moneta e la si avvolge in un pezzo di stoffa, la cui punta si intride di olio, e la si appoggia sull'ombelico, con la punta della stoffa rivolta in alto come uno stoppino: ed in effetti dopo la si accende con un

fiammifero, e successivamente la si copre con un bicchiere, ed il gioco è fatto! Ossia, passa il male! "U muddicu cadutu" sparisce! Ed in effetti, la diagnosi è esatta, se il risultato terapeutico è una risalita fisica quasi a risucchio dell'ombelico attorno al dito! L'"ombelico caduto" si risolleva!
Magia? Non so, interrogate i luminari che facciano luce, sia sul tipo di terapia che sulla diagnostica stessa. Una piccola spiegazione si potrebbe azzardare se colleghiamo il tutto alla filosofia indiana degli chakras, descritti come vortici rotanti, ed anche in siciliano quel punto del corpo ha un nome colorito: viene chiamato "la vucca di l'arma", cioè "la bocca dell'anima": poetico, no, per non dire sublime.

Ma non è solo il meridione, che può sembrare secondo certi pregiudizi più propenso, ad abbandonarsi a pratiche che sanno di stregonesco. Un altro mio amico di Brescia mi racconta che sua madre, quando i figli avevano problemi di diarrea, ricorreva ad un sistema alquanto singolare: prendeva un ferro della cucina a legna, lo metteva al fuoco e ve lo teneva fino a renderlo rosso incandescente, dopodiché... state inorridendo al pensiero di dove..come... immaginate la scena, simile ad un'illustrazione di **Dorè** per un racconto di **Edgar Allan Poe**, o ad un cartone animato di **Walt Disney**, un'ombra proiettata sul muro, un profilo grifagno ed una mano con le dita adunche che brandisce il ferro rovente, una tensione da tribunale dell'Inquisizione, un'atmosfera da film di Theodor Dreyer: la figura che a passi cadenzati rimbombanti si avvicina inesorabile verso il bambino che se ne sta rannicchiato pauroso in un angolo nel letto: o se tutto ciò è troppo pesante, immaginatela descritta da Beppe Grillo in un suo spettacolo questa scena della disperata donna che cerca di porre rimedio col ferro rovente alle scariche diarroiche del bambino; comunque, niente paura, levate le mani dagli occhi ed asciugatevi la fronte sudata: il ferro veniva immerso in una tazza di latte e poi il bambino beveva il latte... e la diarrea, come per incanto passava!

Anche qui potremmo azzardare una piccola spiegazione: il ferro rovente che uccide i microrganismi nel latte trasmette l'informazione ed il messaggio al corpo tramite il latte stesso?

In tutte queste pratiche, finché si parla di erbe, capiamo qualcosa, ma quando si tratta di pratiche strane, non ci aiuta a capirle né la medicina ufficiale ovviamente, né quella naturale, perché stentiamo a trovare delle spiegazioni anche attingendo a teorie esoteriche e di varie branche naturali.

Una cosa è certa, comunque, che funzionano, e questo è ancora "peggio", peggio nel senso che, per la medicina ufficiale, se non funzionassero, avrebbero vinto loro, funzionando, si arrampicano sugli specchi per cercare una spiegazione attaccandosi al solito effetto placebo: ma se fosse così facile, ci guarissero il cancro e tutto il resto con l'effetto placebo, poiché loro di teatralità e ritualità, in quegli ambienti ospedalieri, ne hanno più che gli stregoni con quelle apparecchiature fantascientifiche e spettacolari, i camici bianchi da setta segreta, i lunghi corridoi tachicardiocinetici, le enormi volte ipertensivanti, etc..

A riprova dell'efficacia delle cure tradizionali e popolari, mi racconta chi ha visto, che in Nicaragua, attualmente la mortalità infantile è di un rapporto di 300 su mille, nel periodo invece del '79-89, in un particolare momento politico in cui si ricorre ad un autarchica vita e quindi al ripristino della medicina popolare, questa mortalità passa, da una precedente pure alta a 9 su mille, quando in America all'epoca era 8 su mille.

Generalmente, i rappresentanti della medicina ufficiale, davanti ad una serie di racconti, rispondono facendo spallucce con aria derisoria che sono solo aneddoti senza valore scientifico, quando invece spesso sono documentabili anche con cartelle cliniche.
Come un altro episodio, un altro "aneddoto" che mi è stato raccontato, di una donna la cui cartella clinica indicava un cancro

uterino, ed al ritorno da Manila dove era stata sotto l'energia delle mani di un guaritore, un'altra cartella clinica ne documentava la sparizione: in questi casi i medici non ammettono il fatto ma ne deducono un errore della diagnosi precedente, la qual cosa non mi pare una soluzione onorifica, cioè diagnosticare un tumore che non c'è!
C'è un seguito inquietante comunque a quest'episodio di guarigione del tipo taumaturgico. La donna era stata invitata a tornare l'anno dopo dai guaritori, ma constatando la sparizione del tumore documentata anche dalle lastre, il marito stesso obietta: "Che ci andiamo a fare? Tanto sei guarita!" Ebbene, la donna muore la notte del 24 dicembre e le lastre documentano un bel tumore come le lastre iniziali!
Che significato ha fra l'altro tutto ciò? E' complessa la risposta, potrei azzardarla: "Sei stata guarita, e non ti è stata chiesta una lira, a differenza dei medici per i quali occorrono decine e centinaia di milioni per le loro cure. I guaritori ti hanno solo chiesto di tornare dopo un anno: avevano il piacere di rivedere il tuo viso radioso e gioioso per la guarigione e festeggiare insieme con una cena: era il minimo che potessi fare: per la tua indifferenza e freddezza e ingratitudine non meritavi la guarigione!"
C'è da rabbrividire? Le leggi occulte sono terribili e non c'è nessun sapientone che possa vantarne una conoscenza esclusiva e totale.

Ognuno tragga le sue conclusioni! E faccia le sue scelte in tutta libertà: perché questo è il punto cruciale, che ognuno sia libero di scegliere fra l'uovo in camicia o in mutande, l'uovo sodo, la frittata, lo zabaione, o "sucarselo" fresco appena "raccolto"! e mi fermo qui perché le ricette con le uova sono tante!

TRILOGIA DELLE UOVA
terzo piatto

L'UOVU SUCATU
ovvero
IL MEDICO FARA' ANCHE LE FETTUCCINE?

Ricordi d'altri tempi, di vita in Sicilia e in Ciociaria
ovvero LA **155**

Dagli sfoghi che seguiranno, scritti di getto da un artigiano pastaio improvvisatosi scrittore, capirete il titolo sopra, visto che oggetto della lamentela è la persecuzione di cui è vittima il suddetto artigiano, colpevole, secondo la 155, di non fare la pasta all'uovo con la polvere d'uovo, ma con l'uovo fresco!
Sono secoli che con la scusa dell'igiene e della salute pubblica (non individuale! attenzione! C'è una sottile differenza!) ci danno quello che dicono "loro": non solo latte in polvere, tutto in polvere!

La sora R., ciociara ma di origine siciliana, della quale sono ospite, mentre mi ammannisce un piatto meglio dell'altro, dalle fettuccine fatte in casa dall'a alla zeta, al coniglio gustosisssimo, al prosciutto impareggiabile, per non parlare del vino, tutta roba di casa, compreso pane e coperto... mi tratteggia col suo accento tipico alcune scene del suo passato, a proposito di cibi ed igiene, mescolando i suoi con i ricordi rustici di altri:
"Com'era bello il fumo dentro il tuo ristorante!" (ella gestiva in passato un ristorante). Chiaramente qui fumo sta per profumo, gli odori della cucina, delle pentole, come nella novella famosa del Novellino di quello che si accontentava di

intridere il pane del fumo della pentola del vicino. Ed un altro: "Com'era bello, quando m'impuzzolivo tutta degli odori della cucina!" E' sempre l'atmosfera medioevale del Novellino: lì il pane intriso di odori, qui i vestiti intrisi di odori, odori di sughi, spezie, cipolle, etc..

La parte escretoria non era meno caratteristica: si facevano i bisogni nella stalla, con un semplice divisorio pro forma, ed il tutto si mescolava, stabbio ed escrementi umani, negli appositi incanalamenti.
La parte igienica era assicurata, secondo altri ricordi di napoletani o siciliani, da una pezza di cotone o altro, che in Campania veniva chiamata coloritamente "pelle di leopardo": indovinate perché?! Ognuno cercava in quel pezzo di stoffa che si lavava ogni tanto un angolo pulito fra le tante macchie! A questo punto era forse più bello, piacevole ed igienico, oltreché eccitante e stimolante "l'usa e getta" di quando capitava di fare i bisogni in campagna, dove, secondo alcuni ricordi agresti piacevoli di zii di Sicilia, si usavano foglie (buone quelle di vite!) e pietre varie come amigdale, a punta o lisce! Oggi invece, ci vuole la carta velina a tre strati sottili per i deretani scassati dalle emorroidi provocate da pane morbido e biscotti friabili!
Ora però, siamo puliti! Diamine, se casca una posata per terra, a casa o al ristorante, sembra che quella posata automaticamente acquisisca la peste, la scabbia, la rogna o non so che cosa, perché viene condannata immediatamente al lavandino! E lo stesso se casca un pezzo di pane o altro! E che ci sarà mai per terra di così terribile! E già, noi siami civili e puliti! E laviamo i bicchieri con l'ultimissimo detergente alla moda (ci sono state centinaia di invenzioni e scoperte nei secoli ma mai come nel campo dei detergenti e dei detersivi in questi ultimi decenni!) Non sentite

che dolce odore e sapore residuo di detersivo hanno i bicchieri? Mai che li lascino odorare di residui di nebbiolo o amarone!!

Prima, non che non si lavassero, dice la sora R.: non c'erano proprio! Quando si aveva sete c'era a disposizione una tinozza con mestolo e tutti andavano a bere là, allo stesso mestolo, senza lavarlo: che lavavi, era già sempre immerso nell'acqua!
Se dalla Ciociaria passiamo all'Africa vediamo che loro questo problema di piatti e posate l'hanno risolto brillantemente: i piatti "sporchi" se li mangiano! (sono fatti di pane tipo sardo!), e le posate non esistono perché usano le mani! E bevono il té con le mosche morte dentro! E beh? Quando ci pare, pure noi moderni super puliti facciamo finta di niente, quando beviamo il caffé al bar nella tazza pulita ma dove hanno bevuto mille persone e usiamo la tazza del bagno usata lo stesso da tante persone e disparate e dormiamo in albergo fra lenzuola usate e ci puliamo con asciugamani usati! Per non dire poi che l'acqua che ci beviamo oggi è anche la pipì dei nostri nonni e dei loro animali!

Comunque, trovando in me un attento ascoltatore e degustatore di cibi dai sapori dimenticati e incredibili, la sora R. mi chiede, alla fine di quella cena indimenticabile, se non disdegnassi in omaggio qualche uovo fresco: figurarsi! C'era bisogno di chiederlo?
La mattina dopo non so resistere alla tentazione! Comunque "quelli della 155 hanno pienamente ragione: un uovo aveva una bella strisciata di cacca appiccicata: ma io, alla faccia della 155, non l'ho nemmeno pulito: cosa che in effetti mi avrebbe "sporcato", nel caso avessi usato le unghie (con altri mezzi lo avrei rotto): insomma, me ne sono infischiato della cacca, che era poi alla fin fine fuori: io, il dentro dovevo sucare! Quindi,

faccio le classiche due spaccature alle due punte, e secondo una banale legge di fisica, sucando da una punta con un'apertura all'opposto, con quel gioco d'aria l'uovo viene risucchiato avidinamente, volevo dire, avidamente, da labbra a ventosa tipo muso di tinca, lingua ed esofago, e precipitato fra le grinfie dei vari villici, anzi villi.

Pensate che cosa ci dovesse essere di non igienico nella sensibilità di un bambino o di un adulto, bersi l'uovo fresco, che in certe famiglie era un lusso che ci si permetteva solo una volta a settimana!
Sono passati tanti anni e ancora non ho perso l'abitudine di sucare l'uovo fresco è una tentazione mi ripugna il cuocerlo anche se l'uovo mi piace in tutte le ricette: zabaione, "cirusu" (in italiano..."à la coque"!), a "occhiu di vo" 'occhio di bue), frittata, sodo... e poi nella pasta all'uovo, nei dolci...
I primi oi hanno cominciato con la storia dell'avidina che nell'uovo fresco inibisce la biotina a romperci le scatole e a toglierci la voglia e ad amareggiarci poi invece ci dicono che non era vero o almeno in certi casi
Vecchi ricordi di suoni e sapori: il chiocciare tipico della gallina che aveva fatto l'uovo, e di corsa con gioia, ad acchiappare l'uovo, magari giocando preliminarmente il gioco ingenuo quasi kinesiologico *ante litteram* dell'uovo che non si rompe quando lo prendi alle due punte nemmeno se lo stringi forte: giochi ignorati o dimenticati, come il gusto dell'uovo "sucato" appena fatto!
Ora la 155, dopo migliaia di anni di tradizione, si accorge che l'uovo esce dal di dietro della gallina e trova ciò sconveniente...
E sconveniente lo è, visto che in effetti anch'io recentemente ho trovato una bella cacca appiccicata sulla buccia.

Ma... a proposito: perché invece di parlare sempre di igiene e sicurezza e sanità (una testa così ci stanno facendo da anni), non parliamo invece di cacca? Per es., la cacca di pollo sembra che sia stupenda come concime, e Kervran, il biologo bretone, citando gli esperimenti del suo predecessore Vauquelin ce ne da' anche una ragione valida, visto che vi trova più calcio di quanto ne introiti, ma il discorso lo rimandiamo, perché dovremmo parlare di tutti i tipi di cacca e qualcuno si potrebbe schifare..
Sentite piuttosto quello che dice il sor Nicola, gli cedo la parola...

Considerazioni sull'impatto della legge 155 sugli artigiani pastai

Lavoro da ben 26 anni come titolare di laboratorio di produzione PASTA FRESCA ALL'UOVO e simili dopo aver effettuato un apprendistato presso un laboratorio qualificato. I risultati di questi anni sono, fino ad ora, ottimi (mi si perdoni la presunzione). L'azienda che possiedo vanta due punti vendita di successo nonché una discreta diffusione in negozi ristoranti di Roma di buon livello qualitativo. Ciò che determina il successo di una azienda come la mia è, a mio avviso, la buona considerazione verso la clientela che appunto di converso la sostiene acquistando i prodotti con fiducia.

In questo quarto di secolo di attività oltre ai clienti abbiamo ricevuto annualmente le visite delle USL competenti al controllo dei prodotti sotto il profilo batteriologico e analitico degli ingredienti. Ebbene, tutte le analisi sono risultate positive per la nostra produzione. A questo punto ecco irrompere la famigerata legge 155 HACCP che vanifica tutta la nostra esperienza e ci fa sapere che sino ad ora la produzione di paste artigianali fresche, farcite e non, è stata poco meno di una attività delinquenziale che ha gravemente nociuto alla popolazione e se non si è verificata alcuna strage o in subordine

nessun caso di malessere dovuto alla gestione dei nostri prodotti è stato per puro caso se non proprio di fortuna sfacciata.

Comunque ben vengano le nuove leggi quando queste servono a tutelare la salute dei consumatori o quando si prefiggono di instaurare la cosiddetta "qualità totale".

Sorge spontanea la domanda se la 155 serva a questo scopo e per dare una risposta ci adeguiamo alle direttive del caso stipulando un contratto (a mio avviso oneroso) con una ditta specializzata non senza una certa apprensione mista a curiosità. Segue sopralluogo di tecnici, corso di formazione ed infine il "manuale di autocontrollo" redatto ai sensi della legge 155.

Consultiamo questo manuale con curiosità mistica e finalmente veniamo a scoprire che:

∑ troviamo per iscritto in maniera ossessiva stupida e ripetitiva quanto sino ad ora abbiamo fatto con l'aggiunta di schede (viva la burocrazia) che costituiscono una sorta di diario su cui annotare l'ovvio.

∑ Alleggia l'ossessione del batterio come nemico implacabile perennemente in agguato soprattutto nei prodotti freschi. Per combattere il grande nemico occorre muoversi e comportarsi come se si vivesse in una sala operatoria. Asetticità totale: mascherine, guanti e amenità del tipo lavare e spazzolare una ad una le uova per la produzione.

Questo sommariamente. Nel frattempo, udite udite, la ditta ha fatto analizzare dei prodotti pastorizzati (costo dell'operazione Lire 380.000 + IVA 20%) e ha rilevato cariche batteriche eccessive ma senza patogeni. INCREDIBILE!! Per 26 anni le ASL (prima USL) senza preavviso hanno analizzato campioni di pasta farcita non pastorizzata ed è andato tutto bene; ora, dopo qualche centinaio di milioni d'investimento per ottenere un prodotto pastorizzato sulla cui qualità totale avremmo messo le mani sul fuoco, ci dicono che è tutto sbagliato è tutto da rifare. Ci consigliano numerose analisi nel corso dell'anno (L. 380.000 + IVA, 196.25 EURO + IVA).

Mi sorge un dubbio: non sarà che questo laboratorio ci "marcia". Chi controlla il mio controllore? Altra domanda: quanti costi bisogna sopportare per fare un prodotto artigianale tipicamente italiano eseguito da secoli ormai senza aver mai avuto notizia di stragi o intossicazioni di massa? Ma prendiamo per un momento per buona la legge e cerchiamo di applicarne lo spirito sino in fondo soffermandoci su alcuni principi:

- ∑ L'interruzione della catena del freddo: chi mi assicura che il cliente che acquista il prodotto da conservare in frigo non gironzoli per la città favorendo dunque il proliferare delle cariche batteriche con grave pericolo per la sua salute?
- ∑ Mascherine per i batteri del respiro. Estremizzando questo concetto, bisogna vietare l'ingresso ai clienti raffreddati, a quelli ammalati di fegato, etc. il cui respiro inquinerebbe drammaticamente il negozio.
- ∑ In ultimo, ma non per importanza, bisogna severamente vietare alle massaie la produzione di pasta fatta in casa come è stato sino ad ora fatto, pena gravi conseguenze per la salute.

Sin qui le impressioni di un artigiano che ha sempre fatto della qualità il suo cavallo di battaglia e per qualità intendo una produzione eseguita senza conservanti, senza additivi, senza coloranti, adoperando come materie prime prodotti genuini tipo carne vera cotta, parmigiano vero, stando attenti alla digeribilità dei prodotti. Tutto ciò viene messo in discussione e come modello di produzione esemplare mi viene proposto in sostanza il prodotto confezionato. Analizziamo per sommi capi il confezionamento. A mio avviso sono tutti mistificatori, vediamo perché:

- ∑ Discrepanze tra la denominazione e gli ingredienti. Per esempio: gnocchi ripieni ai funghi porcini. Leggiamo gli ingredienti posti in ordine decrescente secondo i dettami della legge e, sorpresa, troviamo che i funghi porcini incidono per presenza nella percentuale dell'I% (uno per cento).
- ∑ Prodotti freschi vengono definiti quelle confezioni sottovuoto oppure in atmosfera modificata che hanno comunque una

scadenza di 60 giorni. Bene, se questi sono definiti freschi, l'artigiano col prodotto di giornata che fa?

∑ Analisi comparativa degli ingredienti dei prodotti di varie ditte produttrici a livelli nazionale ed internazionale. Si assomigliano tutti questi prodotti ed in particolare troviamo in primis una costante: l'uso di aromi naturali. Sarebbe opportuno fare un sondaggio su un campione vasto, direi almeno mille persone, per sapere se conoscono i cosiddetti aromi naturali. Nel frattempo proviamo noi a denunciare una mistificazione tutta italiana: nei paesi anglosassoni quelli che da noi si definiscono aromi naturali hanno l'appellativo di "ARTIFICIAL FLAVOR". Dicono il vero: AROMI ARTIFICIALI; Essi non sono altro che essenze chimiche che danno l'odore del prodotto imputato. Cosicché abbiamo per esempio l'aroma fungo, l'aroma tartufo, l'aroma prosciutto, etc. Insomma un italiano di media cultura che va a leggere aromi naturali, a mio avviso, pensa al prezzemolo, cipolla, origano, noce moscata forse, non certo a sintesi chimiche. Sorvoliamo per non dilungarci troppo sugli altri ingredienti.

In sintesi il prodotto industriale rappresenta uno stereotipo alla cui manifattura vengono preposti esperti chimici. Nulla a che fare insomma con la gastronomia che è alla base del laboratorio artigianale. Per carità c'è o ci dovrebbe essere spazio per tutti e invece secondo me così non è perché la legge 155 mira subdolamente a far sparire l'artigianato della pasta fresca sia per i costi che gli operatori dovrebbero sopportare finendo fuori mercato, sia per le esagerate incombenze a cui vengono sottoposti in nome di una asetticità utopica che non ha riscontri nella vita ordinaria degli esseri umani. Altrimenti in primo luogo gireremmo tutti con la mascherina per l'aria che respiriamo per non parlare di tutte le altre precauzioni quando si mangia qualsiasi prodotto. Per esempio, a proposito ancora dei prodotti industriali, pochi sanno che una busta di tortellini con un piccolo forellino, una confezione aperta di pasta farcita non consumata in breve tempo, sono eventi di cui paventare realmente pericoli, se vogliamo instaurare un'epoca di terrore e di dittatura del

microbio! Terrore anche economico, perché a guardare il capitolo delle sanzioni c'è da scoraggiarsi a proseguire l'attività. Esse vanno da 3 a 60 milioni ed essendo ben nota la moralità dei Pubblici Ufficiali preposti ai controlli, c'è poco da stare allegri.
Con ciò non si vuol dire che tutto va lasciato come è sempre stato, per carità! C'è molto da fare per migliorare la qualità e per garantire i prodotti, ma questa è un'altra storia di cui si possono formulare proposte veramente interessanti da parte degli operatori che, vivaddio, qualcosa ci dovranno pur capire e non vengono mai ascoltati.

Impatto economico e sociale della legge

In Italia purtroppo dobbiamo constatare che qualsiasi legge viene subita senza che nessuno protesti più di tanto in attesa comunque dell'attuazione del noto principio "fatta la legge trovato l'inganno". Ci sono tuttavia degli aspetti molto gravi da un punto di vista economico ed anche sociale, di cui non si tiene conto. Proviamo ad esporle con dati non precisi ma attendibili. Sino ad ora vi erano in Italia 12.000 laboratori artigianali che tenevano occupate circa 50.000 persone.
Indotto: decine di aziende metalmeccaniche produttrici di macchine con relativa assistenza; non sono in grado di quantificare gli occupati. Fornitori di prodotti specifici per l'esercizio dei laboratori che vanno dalle materie prime agli imballaggi, autocarri coibentati, etc. Ma si dirà che l'adeguamento dei macchinari e dei laboratori manterrebbe in vita tutto ciò: non è vero tant'è che molte aziende metalmeccaniche hanno chiuso i battenti oppure hanno riconvertito la produzione verso altri prodotti.

Il laboratorio di pasta fresca artigianale è una roba tipicamente italiana con tradizioni ormai secolari. Possibile che vengano abolite per legge queste peculiarità in nome di una standardizzazione dei prodotti che finirà per farci mangiare, in nome della legge, prodotti sintetici favorendo poche multinazionali e mondializzando il cibo?

Stiamo esagerando? Non credo, perché applicando seriamente la legge questo sarebbe il risultato finale.
La legge ha effetti micidiali anche per gli altri settori della alimentazione: ristorazione, gelaterie, pasticcerie, macellerie, caseifici, etc. a meno che, italianamente purtroppo, non si applichi chiudendo un occhio, a volte tutti e due, a discrezione delle solite burocrazie.
Alla faccia del progresso e delle libertà economiche; si fa avanti sempre più un dirigismo incompatibile con il reale progresso e benessere di massa. Di massa si è avuto il pollo alla diossina.

Nicola Marinaro

Permettetemi una postilla tratta da una mia recente relazione sul convegno fiorentino del 18-19 settembre 1999 sulla libertà di cura.
"Come si concilia la manipolazione delle caccole di capra, da cui Don Liborio Bonifacio estraeva il suo siero anti-cancro, con l'attuale terroristica legge 155 che ci mette in guardia persino da un uovo di gallina, ritenendolo pericoloso veicolo di malattie perché esce dal sederino della gallina?"

E come si concilia questa mania igienica paranoica europea con certe abitudini strane e discutibili che tutti possono verificare in altri paesi? Proprio nel paese di Pasteur, se entrate in un bar, non esitono tovaglioli di carta, e se comprate il pane non vi danno nemmeno una busta di carta, e se la chiedete vi guardano pure strani! Voi stessi potete osservare la gente con questa *baguette* non incartata infilata sotto le ascelle o in uno zaino dietro le spalle mentre pedalano in mezzo al traffico e allo smog, per non parlare di altre usanze strane, come smoccolarsi il naso in pubblico con le mani senza fazzoletto!

Per non parlare di altre usanze in Germania, dove un bicchiere d'acqua costa più della birra, e quindi, essendo così costosa l'acqua, per risparmiarla, non risciacquano i piatti ma li lasciano asciugare così come sono, immersi e poi tolti dalla vasca con l'acqua saponata e messi ad asciugare!
Ditemi, diteci, in un contesto del genere, nel quadro europeo, che significato ha la paranoica legge 155, che quindi prevede che tu possa pulire l'uovo sporco di cacca con le mani sporche di moccio e poi prendere il pane con le stesse mani per deporlo su un piatto sporco di residui di detersivo!

Stiamo parlando di Europa, ma se allarghiamo l'orizzonte storico-geografico potremmo accennare fuggevolmente a Cuba, dove il cubano (il cubano, non l'ingenuo turista al grand hotel!), non ha né acqua corrente né carta igienica ("no hay papel en toda Cuba!", si giustificava la locandiera alle mie rimostranze dopo esser capitato in una zona non turistica).
Forse lì qualche problema igienico c'é, nonché patologico! Ma non certo per colpa dei microbi contro i quali pretende di lottare la 155!
Come in Perù, dove la stessa acqua è usata per bere e per i liquali vari! Grazie che scoppia il colera! Che c'entra il colera!

Come non era colpa dei microrganismi o dei topi per la peste di Giustiniano: se la gente moriva di fame per strada ed i cadaveri rimanevano là a putrefare all'aria!
Come succede dove fanno la carne in scatola: provate a passare lì vicino, sentirete che bell'odorino di putrefazione! E vedrete a terra all'aperto una montagna di rifiuti e scarti di carne di ogni genere puzzolente e putrescente, proliferante vermi e attirante mosche, il tutto perfettamente legale ed in

regola, visto che c'è una licenza di **ricavare da quel putridume asfissiante da far tappare il naso la gustosa carne gelatinosa in scatola** che tante famiglie italiane da decenni consumano, obiettate qualcosa in questo caso o no?
Lì la 155 non ha niente da dire?

Vitale Onorato

Frammenti ovaioli ...

Proibito alle suore di dare ai bambini nel proprio asilo le uova delle proprie galline ...

Dialogo fra due contadini all'ospedale: -Eppure ai tempi nostri mangiavamo le salsicce, il lardo, la sugno, e 'sto problema del colesterolo non esisteva ...-

Albergatrice casareccia di Rimini si ricorda anche lei, come qualche donna siciliana (tutto il mondo è paese ...) quando passava il capraro porta a porta a vendere il latte che mungeva dalla capretta che si portava appresso, con le "gamele" di varia misura ... non c'era bisogno di frigorifero, perche il latte non si beveva freddo, ma caldo appaena munto ... si risparmiava pure la cottura, era già caldo ... Quando poi vennero i divieti igienici (coretto di voci in falsetto:m ripete: "igienici"), lei si ricorda con nostalgia come montasse in bicicletta per andare direttamente a casa del capraro, nella sua fattoria, a prendere sempre quel latte appena munto che al capraro (il solito coretto: "per motivi igienici") era vietato di vendere porta a porta ... infine venne il successivo divieto e la cara albergatrice non poté più andare a fare quel dolce sacrificio di andare a cercare il latte appena munto, e adesso, come albergatrice si almenta come il sindaco (ma lei non lo sa che non è solo quello di Rimini, ma di tutta Europa e tutto il mondo) ha proibito di usare le uova fresche per tutto il periodo estivo

Un napoletano crede di fare fortuna andando a Copenaghen a fare la pizza napoletana col forno a legna ... non ha fatto i conti con l'EU: forno a legna? Vera legna? Che fa pure fumo? Che inquina l'aria? Ciao, amico bello, tornatene a Napoli! Se no abbiamo l'alternativa del combustibile all'aroma di ... faggio o quercia!
Del resto, girando per l'Europa come sindacalista, da Parigi a Bruxelles ho visto solo centinaia di pizzerie con pizze fatte da ... turchi e "focacchini" fatte da africane ... Buon appetito a chi non sa! A Colonia il cappuccino te lo fanno di sera mica la mattina! E a Roma adesso abbiamo anche i caffé fatti dai cinesi! Che allegria!

Le galline adesso non nascono più da chioccia, ma da incubatrice (voce bianca, abbracciando incubatrice: "Mamma!"), e sono imbottite di antibiotici e di vaccini già subito ("se no morirebbero", mi spiega il venditore; coro di voci nasali ripete: "se no morirebbero!")
Mi faccio regalare quindici uova gallate e vi sistemo sopra Petronilla, che mi chiede perplessa:
-Che devo fare?-
-Covale! Stai lì e non ti muovere!-
Per un po' di giorni la poverina, con qualche pausa, rimane lì sopra, sembrando aver recuperato la memoria nel suo DNA di quello che deve fare, come si fanno i pulcini, poi si alza lamentandosi con me:
-Oh, ma quanto tempo devo stare così? Mi sono stancata!-
E si va a fare una passeggiata. anch'io non so bene se sia previsto fare delle pause per motivi vari: se deve mangiare o fare la cacca, che ne so?
Petronilla, come Guendalina, Sofonisba, le sue venti compagne farà brutta fine, divorata dalle volpi o dai cani randagi, ma la sua storia, e di altri animali, cani, gatti, oche, galline, l'ho raccontata in un altro libro.
Anche questo non è normale, in queste proporzioni, veder perire interi pollai, come raccontano in tanti, per colpa di volpi, cani, cornacchie, quando un tempo, mi racconta qualcuno, com'era bello, mentre si falciava a mano il grano, vedere spuntare la chioccia

seguita da una nidiata di una quindicina di pulcini! Non avevano fame prima le volpi? Non mangiavano le galline e quei bei bocconcini di pulcini indifesi? Avevano addirittura per pollaio il campo aperto! O c'era da mangiare per tutti? Chi è che crea la fame?



